

BOG'CHA YOSHIDAGI BOLALAR RATSIONAL OVQATLANISHINI O'RGANISH VA UNING AHAMIYATI

M. A. Xayitaliyeva¹

Biotexnologiya fakulteti Biologiya
yo'nalishi II bosqich talabasi

G. I. Tadjibayeva²

Ilmiy raxbari Fiziologiya kafedrasi o'qituvchisi

¹⁻²Namangan Davlat Universiteti

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7243466>

Annotatsiya: Bog'cha yoshidagi bolalarning ratsional ovqatlanishi bola organizmining o'sib rivojlanishida asosiy va qo'shimcha oziq moddalarga bo'lgan talabning yetarli darajada qondirilib borilishida juda katta ahamiyatga ega. O'suvchi organizmlarning iste'mol taomlarida makro va mikronutrientlarning zaruriy miqdorda bo'lishi, tanadagi fiziologik, biokimyoviy jarayonlarni me'yorida borishini ta'minlaydi.

Annotation: Rational nutrition of preschool children is of great importance for the growth and development of the child's body, for adequate satisfaction of the need for basic and additional nutrients. The content of macro-and micronutrients in the food of growing organisms ensures the normalization of physiological and biochemical processes in the body.

Аннотация: Рациональное питание детей детсадовского возраста имеет большое значение в росте и развитии детского организма, чтобы в достаточной мере удовлетворить потребность в основных и дополнительных питательных веществах. Необходимое количество макро- и микроэлементов в пище растущих организмов обеспечивает нормальное течение физиологических и биохимических процессов в организме.

Kalit so'zlar: mikronutrient, vitamin, yog', oqsil, asal, ma'danli modda

Turli aholi guruhlarining oqilona ovqatlanishini o'rganish, hozirgi kunning dolzarb muammolaridan biriga aylanib qolganligi barchaga ma'lum. Hozir ham bu muammo xususida qator mamlakatlar va Respublikamizda bir qancha ishlar amalga oshirilmoqda. Ammo bu muammoning yechilishi bir qancha sabablar tufayli keyinga surilmoqda. Chunonchi, ovqatlanish muammosi bog'cha bolalarida ham uchrashi aniqlandi. Bola organizmi taxminan uch haftali bo'lganidan boshlab ovqatiga yog'lar qo'shilishiga moslasha boshlaydi. Bu yog'lar tuli ko'rinishda bo'lishi mumkin: baliq moyi, o'simlik moyi, sut yog'i va hokazolar. Bir yoshli bolalar organizminida yog'lar almashinuvini o'rganish bo'yicha olib borilgan tadqiqotlar ko'rsatishicha, ular organizmida to'yinmagan yog' kislotalariga boy yog'lar (baliq yog'i, o'simlik moylari) sigir suti moyiga

nisbatan yaxshiroq o'zlashtiriladi. Shunga ko'ra bolalar ratsionini tuzishda tarkibida to'yinmagan yog' kislotalariga boy yog'lardan foydalanishga ko'proq e'tibor berish maqsadga muvofiq bo'ladi. Lekin shunisi ham muhimki o'simlik (yoki baliq) moyining kichik yoshdagi bolalarning kunlik ratsiondagi miqdori umumiy yog'larning 10 % dan oshmasligi lozim. Tvorog va yog'larni bolalar ovqatiga kiritish bosqichma – bosqich amalga oshirilishi lozim.

Bolalar bog'chalarida bolalar ovqatlanishini tashkil etish, ya'ni ular organizmini zarur oziq moddalar va vitaminlar bilan miqdor va sifat nuqtayi nazardan o'suvchi organizm talablariga mos holda ta'minlash, ular normal o'sib, rivojlanishlari uchun katta ahamiyat kasb etadi. Ovqat tarkibi xilma-xil, yaxshi tayyorlangan va bola organizmi uchun zarur bo'lgan barcha moddalarga boy bo'lishi lozim. Shuningdek ovqatlanish tartibi to'g'ri tuzilgan bo'lishi talab qilinadi. Bolalar ovqatlanishini tashkil etilishi malakali mutaxassis hamshiralar tomonidan amalga oshirilishi lozim. Bunda quyidagilarga e'tibor beriladi:

1. Bog'chaga keltiriladigan oziq mahsulotlar sifati. Ularni saqlash sharoiti va realizatsiyalash muddati.
2. Menyularni tuzish. Ovqatning fiziologik to'la qimmatligi.
3. Oziq mahsulotlarining ovqat tayyorlashda to'g'ri ishlatilishi.
4. Ovqat tayyorlash texnologiyasining to'g'riligi.
5. Tayyorlangan ovqatning sifatligi, uni bolalar yoshiga ko'ra to'g'ri berilishi.
6. Turli yosh guruhlari uchun ovqatning tarkibini tahlil qilinishi (jadvallar asosida hisob-kitob qilish usuli bilan).
7. Tasdiqlangan mahsulotlar ro'yxati bo'yicha ulardan foydalanilishini kunlik nazorat qilib borilishi.
8. Ovqatlanish bo'yicha tegishli hujjatlarni rasmiylashtirib borilishi "Yosh guruhlari bo'yicha bolalar ratsionida hayvon oqsili miqdori", "Ovqatning kimyoviy tarkib analizi", "Ovqatni vitaminlashtirish" va boshqa jurnallar orqali amalga oshiriladi.
9. Muassasaning ovqatlanish kengashida tegishli masalalarni ko'rib chiqilishi.
10. Ota-onalar bilan uyda ovqatlanishni to'g'ri tashkil etish bo'yicha ish olib borilishi.

Bog'cha tarbiyachilari bolalarning oqilona ovqatlanishi asoslarini yaxshi bilishlari va ular ovqatlanishini nazorat qilish malakasiga ega bo'lishlari kerak. Ma'lumki, bog'chalarda bolalar ovqatlanishini tashkil etishda ko'p kamchiliklarga yo'l qo'yiladi. Aniqlanishicha, eng ko'p uchraydigan xatolardan biri – ratsionda hayvon oqsillari, almashtirib bo'lmaydigan aminokislotalar miqdorining kamligidir. Bunga menyu uchun mahsulotlarni noto'g'ri tanlash va ularning tarkibini bilmaslik asosiy sabab bo'ladi. Ko'pincha oziq mahsulotlarning

narxi ularning biologik qimmatiga to'g'ri kelmasligi aniqlangan. Masalan ovqatlanish ratsionlarida arzon, lekin yuqori biologik qiymatga ega mahsulotlar (jigar, buyrak, tvorog, loviya, no'xat, bo'g'doy yormasi va boshqalar) kam ishlatiladi. Yog'lardan ko'p hollarda noto'g'ri foydalaniladi, ishlatilayotgan o'simlik moylari natural holda deyarli iste'mol qilinmaydi, ularning xilma-xilligiga e'tibor berilmaydi (ko'p hollarda faqat paxta moyi ishlatiladi). Meva, sabzavot va poliz mahsulotlari ratsionlarda kam uchraydi. Bularning natijasida ovqat tarkibida almashtirib bo'lmaydigan aminokislotalar, to'yinmagan yog' kislotalari, mineral moddalar, mikroelementlar va natural vitaminlar kamayib ketadi.

№	Mahsulot nomi	1-3 yosh	4-7 yosh	Qisqa guruh
1	Non	90	100	50
2	Kraxmal	3	3	
3	Dukkakli don	35/3	45/3	
4	Shakar	20	25	5
5	Qandolatlar	10	10	
6	Sariyog`	15	20	10
7	O`simlik moyi	7	8	
8	Tabiiy sigir suti	180	200	100
9	Qatiq kefir	100	100	100
10	Tvorog	20	20	
11	Pishloq	8	10	5
12	Bir kategoriyali go`sht	60	80	
13	Tuxum	0.5	0.5	
14	Sabzavotlar	150	180	
15	Mevalar	130	150	

Bolalar bog'chalarida ovqatlanishni tashkil etishda yo'l qo'yiladigan xatolardan yana biri – ovqatni tayyorlashda yosh guruhlariga ko'ra differensial yondashuvning mavjud emasligi. Kichik va katta yoshdagi bolalar ovqatidagi mahsulotlar miqdori bir hil bo'lishiga yo'l qo'yilmasligi lozim. Bunday holat ovqatning har xil yoshdagi bolalarda oziq moddalarga bo'lgan fiziologik talabiga mos kelmasligiga olib keladi. Natijada kichik yoshdagi bolalar oziq moddalarni, masalan oqsillarni, o'zlarining fiziologik talablariga ko'ra ko'p, katta yoshdagilari esa kam qabul qilishadi. Ovqatlanishdagi kamchiliklar nazoratsiz ovqatlanishdir. Agar ovqat tayyorlash uchun ishlatilayotgan mahsulotlar miqdorini hisobga

olishda turli yosh guruhlari e'tiborga olinmasa, ratsionlarning kimyoviy tarkibini alohida bir vaqt oralig'i uchun hisoblab topish mumkin bo'lmaydi. Natijada bolalarning oziq moddalarga bo'lgan talabi qay darajada qondirilayotganligini bilib bo'lmaydi. Bolalar ovqatlanishining sifati ko'p omillarga bog'liq: ovqat tayyorlashda mahsulotlardan to'g'ri foydalanish, kulinar qayta ishlash qoidalariga rioya etish, porsiya taqsimotini to'g'ri amalga oshirish. Bolalar ovqatning sifati va tarkibi oshxona ishchilarining to'g'ri ovqatlanishini tashkil etish qoidalarini bilishlari katta ahamiyat kasb etadi. Demak, bog'cha bolalarining noto'g'ri ovqatlanishiga birinchi navbatda e'tiborsizlik sabab bo'lyapti, deyish mumkin. Bog'cha bolalarining to'g'ri ovqatlanishini yo'lga qo'yish birinchi galda ota-onalarning va bog'cha tarbiyachilarining ishidir. Ulardan birortasining bu ishga e'tiborsiz qarashi jiddiy oqibatlariga sabab bo'lishi mumkin. Ayniqsa, bu borada bog'cha tarbiyachilarining o'rni muhimdir. Aniqlanishicha, bog'cha bolalari kundalik ovqatlarining 80 foizini bog'chada iste'mol qilishadi. Demak, ana shu jarayonda bog'cha tarbiyachilari ularning to'g'ri va oqilona ovqatlanishlariga jiddiy e'tibor qaratishlari zarur. Aks holda, ularning yosh organizmi turli salbiy o'zgarishlarga duchor bo'lishlari ham mumkin.

Shuni ta'kidlash muhimki, bog'cha bolalarining organizmi o'suvchi organizm bo'lib, ularning asosiy oziq moddalarga, vitaminlar va ma'danli moddalarga bo'lgan talabi bir muncha yuqoriligi bilan ajralib turadi. Zero ularning organizmida moddalar almashinuvi kuchli, ularda hujayralarning bo'linib ko'payish jarayoni juda jadallik bilan boradi. Xullas, ular o'sish va rivojlanishda katta odamlarga nisbatan oziq moddalarga bo'lgan talabi yuqori bo'ladi. Bog'cha bolalarining ovqatlanishida birinchi navbatda e'tibor qaratish kerak bo'lgan narsa ularning o'suvchanligidir. Bolalarning iste'mol taomlariga bo'lgan talabi o'sish nuqtai – nazardan ta'minlanishi kerak. Masalan, 3 – 7 yoshli bolalar uchun kunlik oqsillarga bo'lgan talab me'yori 60 g, yog'ga – 60 g, karbonsuvlarga esa 240 g ni tashkil etadi. Yuqorida aytib o'tilgan oziq moddalarni bu miqdordan kam yoki ko'p iste'mol qilish normal o'sib rivojlanish jarayoniga salbiy ta'sir etishi mumkin. Oziq moddalarni ko'p yoki ortiqcha iste'mol qilish bir tomondan bu moddalar organizmga zararli hatto zaxar moddalarga aylanishiga va ikkinchi tomondan semizlikka olib keladi. Bu borada ayniqsa, vitaminlarning o'rni muhim. Ko'pchilik tadqiqotlar vitaminlar yetishmasligi o'sishdan juda orqaga qolishga, aqliy va jismoniy jihatdan sust rivojlanib qolishga olib keladi. Shu bilan birga turli vitaminlarning ratsion tarkibida yetishmasligi har xil noxush kasalliklarga olib keladi. Yosh organizmning kasalliklarga chidamliligini, immunitetini kuchsizlantirib

yuboradi. Bog'cha bolalarining ovqatlanishida e'tiborga olish kerak bo'lgan narsa shuki, ular ko'pincha shirinliklarni sevib iste'mol qilishadi. Natijada ovqatga nisbatan ishtaxa pasayishi mumkin. Yoki ovqat tarkibida shirinliklar ko'payishi oqibatida organizmda karbonsuv miqdori oshib ketishi mumkin. Shuning uchun bolalarning ovqati tarkibida shirinliklar ham me'yoridan oshmasligi lozim. Bu borada eng ma'qul shirinlik asal hisoblanadi. Shakar o'rniga asal berish yosh organizm uchun ancha foydali. Chunki asal tarkibida biofaol moddalar, foydali mikroelementlar, vitaminlar juda ko'p. Bu moddalar esa bolalar uchun juda muhim. Bog'cha bolalarning ovqatida oziq tolalarining yetarlicha bo'lishiga jiddiy e'tibor berish kerak. Oziq tolalariga boy mahsulotlardan (karam, sabzi, turli boshqa sabzavotlar olma, qora non) ularga doimiy ravishda berib turish maqsadga muvofiq hisoblanadi. Bog'cha bolalarining yaxshi, jismoniy baquvvat bo'lib yetishishlari oziq tolalariga ko'p jihatdan bog'liq. Bolalarning yoshi oshib borgan sari chaynash muskullari yaxshi rivojlanishi uchun ularga qattiq non, suxari, go'shtli suyak kabi mahsulotlardan ham berib turish foydali.

Bog'cha bolalarining to'g'ri ovqatlanishini tashkil qilish va uni yo'lga qo'yish ularning ota-onalariga va bog'cha tarbiyachilariga ko'p jihatdan bog'liq. Ota-ona yoki tarbiyachilarning bolalarga nima berishi yoki nima bermasligi, qay tartibda berishi bolalarning ovqatlanish holatiga jiddiy ta'sir etadi. Bola ana shu iste'mol qiladigan narsasiga qarab o'sib rivojlanadi. Shuning uchun dastavval ota-onalar bu borada qayg'urishlari lozim. Shuningdek, oqilona ovqatlanish va uning tashkil qilishning ahamiyati xususida bog'cha tarbiyachilari orasida ham tushuntirish ishlarini olib borish yaxshi natija beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Лир Д.Н. Гигиеническая оценка показателей физического развития детей дошкольного возраста г.Перми /Д.Н. Лир // Сборник статей «Научная сессия Пермской государственной медицинской академии имени академика Е.А. Вагнера. Навстречу 100-летию высшего медицинского образования на Урале». – Пермь, 2014. – С. 37-40.
2. Перевалов А.Я. Гигиеническая оценка питания детей в организованных коллективах. Методические подходы / А.Я. Перевалов, Д.Н. Лир, Н.В. Тапешкина // Здоровье семьи – 21 век: электронное периодическое издание. – 2014. – №4. – URL:<http://www.fh21.perm.ru/download/15-4-2014.pdf>

3. Перевалов А.Я. Выбор метода изучения питания детей в организованных коллективах при оценке риска для здоровья / А.Я. Перевалов, Д.Н. Лир // Анализ риска здоровью. – 2014. – №4. – С. 21-26.